

SAAVUTETTAVUUS

*Siedän, suvaitsen, selvitän, autan –
saavutettavuus selväksi nuoremmillekin*

- Mitä se saavutettavuus on? Lyhyt välimatka aktiviteettien välillä tai jotain?

Saavutettavuudella tarkoitetaan montaa eri asiaa, jotka kaikki liittyvät tavalla tai toisella siihen, miten helppo tai vaikea eri ihmisten on osallistua johonkin toimintaan. Saavutettavuusongelmat voivat olla esimerkiksi sellaisia, jotka liittyvät kustannuksiin, vaikeaan pääsyyn paikalle, hankalaan kulkemiseen paikan päällä tai siihen, että elokuvateatterissa ei näe valkokankaalle tai kuule ääniä kunnolla tai ollenkaan. Ihan yhtä lailla saavutettavuus tarkoittaa kuitenkin sitä, että ketään ei syrjitä, kiusata tai osoitella jonkun ominaisuuden takia, ja sitä, että pyritään huomioimaan erilaiset tarpeet tasapuolisesti.

- Voiko vamma tai sairaus estää partion harrastamisen?

Kun erilaiset vammat, sairaudet ja rajoitteet huomioidaan ja toiminta tehdään saavutettavaksi kaikille, ei partion harrastamista estä mikään!

Lukemalla tämän tekstin loppuun asti hoksaat, miksi saavutettavuus on oikeastaan loppujen lopuksi vain kohteliasta kaikkien tarpeiden huomioimista ja tekee elämän kaikin puolin helpommaksi ihan jokaiselle.

Esteet pois alta

“Vartio tulee käymään toisen leirissä. Polulle on jätetty lojumaan vesikannuja, pyykkinarukerä ja teltojen väli on jätetty niin kapeaksi, että jos yhtään astuu sivuun keskiviivalta, osuu telttanaruihin. Kukaan ei ole hoksannut, että vierailijoiden joukossa on tarpoja, jolla on valkoinen keppi. Miten tässä käy?”

Eka asia, jota kannattaa miettiä, on paloturvallisuus. Pääseekö leiristä tarvittaessa pois nopeasti? Khatumo naruihin ihan normaalistikin kävellessä, ellei hypi niiden yli? Ihan liian tavallinen pulma on myös tavaroiden lojuminen pitkin poikin. Niitä ei silloin myöskään löydä, kun tarvittaisiin, ja niihin voi kuka vain kompastua.

Näkörajoitteisiin ja hahmotusongelmiin kuuluu muutakin kuin sokeus. Valkoinen keppi merkitsee näkövammaa, joka voi olla täyden sokeuden lisäksi hyvin heikkonäköisyyttä tai näkökentän kapeutta. On myös ihmisiä, jotka ovat hämäräsokeita, mutta näkevät ihan normaalisti kirkaassa valaistuksessa. Pimeässä metsässä kulkeminen on tällaiselle ihmiselle oikeasti haastavaa. Toisilla taas on tasapainovaikeuksia epätasaisella alustalla, jotkut eivät hahmota ympäristöään tai omia liikkeitään samoin kuten muut, joidenkin lihakset eivät tottele kunnolla väsyneenä tai liikkeet ovat vaikeita joissain tilanteissa.

Paitsi valkoinen keppi, myös silmälasit tai piilolinssit sekä suurennuslasi ovat apuvälineitä, jotka täytyy pitää niitä tarvitsevan ihmisen lähellä ja joita ei saa siirrellä paikoiltaan – tai voi apua sentään, piilottaa: edes huumorimielessäkään. Ihminen tarvitsee apuvälineensä ja sokoksi jääminen vieraassa paikassa on pelottavaa ja ahdistavaa. Jos joku ei näytä löytävän silmälasejaan, auta häntä. Huomioi myös esimerkiksi pesutiloissa, että silmälasit pukuhuoneeseen jättänyt saattaa tarvita apua suihkun oikeiden asetusten löytämiseen ja näkövammaisen kiukaan varomiseen, ettei synny turhia palovammoja. Saunassa syntyy huumoria tai noloutta siitä, jos huononäköinen ei tunnista, keiden kanssa siellä juttelee. On kohteliasta kertoa.

Kaikkien näiden ihmisten elämää helpottaa merkittävästi se, että pidetään polut auki ja kulkureitit selkeinä, siirretään reput pois käytävältä siellä odotellessa ja varoitetaan, jos itse huomasi portaiden olevan liukkaat. Palavia kynttilöitä ei jätetä sellaisiin paikkoihin, joista ne voi tönäistä alas tai kuumia kattiloita paikkaan, jossa voi polttaa itsensä. Nuotion lähellä ei pidetä tavarapinoa, josta voi kompastua tuleen. Ruokalassa ei jätetä mitään itse otettavien ruokien tai astioiden tielle tai pöydän reunalle, koska käsi voi tönäistä ne alas, kun niitä ei näe.

Itse asiassa näköön ja hahmottamiseen liittyvä esteettömyys on oikeastaan perushuomaavaisuutta ihan kaikkia kohtaan.

Yli kielimuurien

“Iltapalapöydässä istuu viisi samoajaa, joista neljä on kuulevia ja yksi on viittomakielinen. Keskustelu käy vilkkaana ja toisia naurattaa kovasti nolonhauska juttu, joka kävi päivällä. Kuulovammainen samoaja jää ulkopuoliseksi. Miten tilanteen voisi korjata? Entäs, jos hän olisikin vaikka ruotsinkielinen ja te suomenkielisiä – tai toisinpäin? Tai jos hän puhuu vain kieltä, jota kukaan teistä ei ymmärrä, vaikkapa tagalogia?”

Ihan ensimmäisiä juttuja, joita lapsellekin opetetaan hiekkalaatikolla, on että kaikki otetaan mukaan leikkiin. Tämän pitäisi itsestäänselvästi ulottua myös nuoriin ja aikuisiin, mutta moni unohtaa sen, kun on hauskaa. Toisia taas nolottaa yrittää kommunikoida ja kolmannet eivät osaa puhua vieraan kanssa, ja neljännet ovat tylästi sitä mieltä, että kai se nyt itse puhuisi jos haluaisi.

Viittomakielisillä on usein tulkki mukana ja tulkin välityksellä voi keskustella ihan normaalisti. Muista kuitenkin, että puhut kaverille ja katsot tätä, et pelkästään tulkkia. Sama pätee myös pyörätuolia käyttäviin, sokeisiin ja muihin ihmisiin, joilla on avustaja tai tulkki mukana.

Kaikille heille puhutaan itselleen suoraan, ja avustaja tai tulkki sitten tarvittaessa kääntää. Usein etenkin nuoremmilla kuulovammaisilla on kuuloimplantit – magneeteilla kalloon kiinnitettävät kuulolaitteet, jotka syöttävät äänen digitaaliseksi muunnettuna aivoihin leikkauksella asennettuihin istutteisiin, ihan scifiä! – mutta niitä ei voi käyttää missään vetisissä olosuhteissa, kuten saunassa, uudessa tai kaatosateessa. Siksi suurimmalle osalle heistäkin opetetaan myös viittomakieli heti ensikielenä.

Aina, jos ei ole yhteistä kieltä, voidaan käyttää eleitä, kirjoittamista tai piirtämistä. Vaikka et osaisikaan viittoa, voit elehtiä ja se on useimmiten ihan ymmärrettävää kuulovammaisellekin: suomalaisen viittomakielen viittomista suurin osa on tosi loogisia ja moni perustuu ihan samoille eleille kuin kuulevienkin käyttämät selittävät kädenliikkeet. “Auto” on ratin kääntelyn liike, “koira” on vasemmalla kädellä polvelle taputtamista ja “kissa” oikealla vasemman kämmenselän silittämistä ranteeseen päin. Ihan ymmärrettävää, vai mitä?

Joskus ihmisellä on vaikea kuulo-näkövamma, joka vaikeuttaa viittomien näkemistä. Silloin koulutettu avustaja tai tulkki käyttää taktiiliviittomia eli muun muassa kämmeneen tai käsivarteen piirtämistä ja viittomien ohjaamista avustettavan käsiin. Jos tulkki ei ole mukana, voi kirjoittaa suomea vaikka kännykkään. Moni kuulovammainen keskustelee kuulevien tuttujuuden kanssa juuri sillä tavoin, jos toinen ei osaa paljoa viittomakieltä.

Aistirajoite tai yhteisen kielen puute ei tee ihmisestä kommunikaatiokyvytöntä tai tyhmää. Huutaminen ei auta mitään, jos toinen ei kuule, ja loukkaa, jos toinen kuulee, mutta ei osaa kieltä jolla puhutaan. Jos käytetty sana on vieras, mutta yhteistä kieltä on vähän, voi käyttää käsieleitä. Piirtämällä kuvia voi myös keskustella. Tukikuvien, symbolien ja kommunikaatiokansion käyttö on myös apuväline monelle kielihäiriöstä kärsivälle, aivovamman saaneelle ja kehitysvammaiselle. Lisäksi niitä käytetään autismikirjon ihmisillä ja ADHD:sta kärsivillä selkeyttämään päiväjärjestystä, muistuttamaan kaikista tarvittavista toiminnoista kuten käsienpesujärjestyksestä (vesi, saippua, huuhtelu, kuivaus, käsidesi, muista sormien välit) tai avainten ottamisesta mukaan.

Myös lastentarhassa, vanhainkodissa ja turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksessa hyödynnetään opastekuvia. Missä olet itse viimeksi nähnyt samanlaisia kuvia? Vessakyltissä, liikennemerkissä, bussin invapaikalla, muovipullon kierrätysmerkissä? Kuvien käyttö opasteissa ja ohjeissa on hyödyllistä ihan kaikille.

Jos kyse on vain ujoudesta puhua vierasta kieltä, mieti tilannetta toisin päin: onko se yhtään helpompaa vieraalle, jos kaikki puhuvat vain teidän kieltänne ja hän ei ymmärrä? Usein muutamankin sanan vaihtaminen kankeallakin kielitaidolla ilahduttaa tosi paljon, ja kielitaitokin palaa mieleen, kun sitä vähän harjoittelee. Joskus yllättää itsensäkin, kun koulussa opittu kieli, jota ei uskonut osaavansa, tositilanteessa riittääkin hyvin pitkälle. Ole siis rohkea ja sano ainakin danke, merci, thank you, sbasibo!

Parempia polkuja ja opasteita

“Retkirinkkaa kantava leiriläinen koettaa kovasti nousta jyrkkää rinnepolkua ylös alaleiriin. Hän kävelee omin jaloin, mutta askellus on hiukan kiertyvää ja jalat taipuvat vaikean oloisesti. Muut kävelevät ohi kumpaankin suuntaan, mutta kukaan ei auta. Sama reissu on edessä ainakin kuudesti päivässä, kun peseytyminen, syöminen ja aktiviteetit ovat muualla leirissä. Olikohan tämän ihmisen leirin sijainti nyt mietitty loppuun asti?”

Kun puhutaan esteettömyydestä, ensimmäisenä tulee mieleen pyörätuolilla liikkuminen. Pyörien päällä oleminen tuo kieltämättä isoja haasteita ihan kaupungissakin, mutta samoin liikkuminen voi olla vaikeaa lastenvaunujen tai rollaattorin kanssa. Myös ihan omilla jaloillaan kävelevä ja siksi tervejäkäiseltä vieraan silmiin näyttävä ihminen voi kuitenkin olla vaikeuksissa pitkien portaiden, jyrkkien rinteiden tai liukkaiden polkujen kanssa.

Kuten jo aiemmin pohdittiin, on esteetön väylä esteetön myös näkörajoitteisille, hahmotushäiriöisille ja kaikille niillekin, jotka esimerkiksi kantavat raskaita tavaroita tai työntävät maitokärryissä vesikanistereita tai ruokaa alaleiriin. Kulkuväylien esteettömyys tarkoittaa myös selkeitä merkintöjä ja opasteita, mutta sen lisäksi tarvitaan portaiden helppoa hahmottamista, kuoppien, kynnysten ja oven yläkarmien selkeää merkitsemistä (ja tarvittaessa pehmustamistakin), mahdollisesti myös hyvää valaistusta tai vaikka heijastimilla tasaisen polun merkitsemistä hämärässä metsässä.

Jos jollakulla on vaikeuksia päästä polussa olevan kuopan yli tai kynnyserapulta alas, ei ole iso vaiva kysyä, voiko häntä auttaa. Kenenkään rinkkaa ei pidä ottaa kysymättä, vaan apua tarjotaan ensin ja jos ihminen sanoo pärjäävänsä, hän haluaa yrittää itse. Hetken päästä voi varovasti kysyä uudestaan, jos tilanne ei ratkea. Samoin voi ihan luontevasti tarjoutua kantamaan toiselle täyden ruokatarjottimen pöytään tai nostamaan tavaran alas hyllyltä.

Lääkkeistä ja sairauksista

Toiset tarvitsevat lääkitystä pysyäkseen toimintakykyisinä, toiset pysyäkseen hengissä. Diabeetikko piikittää monta kertaa päivässä tai käyttää insuliinipumppua, joka vaatii huoltoa muutaman päivän välein. Se ei ole sen kummempi juttu kuin silmälasit, kun siihen tottuu. Epileptikolla kohtaukset voivat pysyä pois jopa pysyvästi, jos lääkitys on kunnossa. Sairautta ei välttämättä huomaa muusta kuin tunnisterannekkeesta. Silti molempien sairauksien ensiapu on hyvä tuntee, jos ryhmässä on kaveri, jolla on jompikumpi.

Astma on useimmiten mahdollista pitää kurissa lääkityksellä. Astmapiippu on monelle tuttu näky ja moni astmaatikko osaa itse ottaa lääkkeensä. Allergiakaudella tai pakkasella oireet voivat olla pahempia ja jos lääke ei auta tarpeeksi, lähdetään hakemaan voimakkaampaa lääkettä ja lisähappea päivystyksestä.

Ilman astmaakin jotkut allergiat voivat aiheuttaa pahoja kohtauksia, joko ihottuman (ns. nokkosrokko, urtikaria) tai hengitysvaikeuksien (anafylaksia) muodossa. Pahiten allergiset pitävät kaikkialla mukanaan adrenaliinikynää, joka lieventää oireita siksi aikaa, että ambulanssi ehtii paikalle. Jos kaverilla on paha allergia, pyydä häntä kertomaan, missä lääke on ja miten sitä tarvittaessa käytetään. Älä tarkoituksella altista allergista asioille, jotka aiheuttavat jopa hengenvaaran.

ADHD:ta voi lääkittää, autismikirjon oireita ei voi parantaa mutta joskus lievittää eri tavoin. Toisilla on migreenilääke, masennuslääkitys tai paniikkikohtauslääke. Ne ovat ihan yhtä oikeita ja tarpeellisia lääkkeitä kuin astmalääke, epilepsialääke tai diabeteksen vaatima hoito.

Erilaiset ruoansulatuksen sairaudet ja ongelmat voivat vaatia nopeaa pääsyä vessaan, etenkin jos ruoan mukana tulee vahingossa syöneeksi jotain, mitä ei pitäisi. Laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin sietokyvyn puute on kaikille tuttu, mutta samanlaisesta syystä kaikki eivät siedä sienisokeria. Joskus suolistossa on tulehdus, joka ei parane nopeasti tai ollenkaan, ja tällaisesta sairaudesta (esim. Crohnin tauti tai Colitis) kärsivien ihmisten pitää pysyä vessan lähellä ja päästä sinne mahdollisimman nopeasti. Potilasyhdistys on ottanut käyttöön vessapassin, jota näyttämällä heidät päästetään monessa paikassa suoraan jopa henkilökuntavessaan.

Keliakia ei ole allergia, vaan autoimmuunisairaus, jossa viljojen sisältämä valkuaisaine (gluteeni) ei imeydy ohutsuolessa verenkiertoon, vaan elimistön immuunipuolustus hyökkää sen kimppuun ja tuhoaa samalla suolen sisäpintaa sillä seurauksella, että ihminen sairastuu pahasti. Keliakikko ei voi koskaan syödä yhtään gluteenia, koska muuten oireet palaavat ja niistä toipuminen kestää kuukausia tai vuosia. Keliakia ei ole sama asia kuin alentunut gluteenin sietokyky tai vilja-allergiat. Keliakikko ei voi poimia leipäkruunkeja salaattista pois ja syödä sitä. Toiset saavat iho-oireita jo siitä, että joku leipoi pullaa samassa asunnossa. Gluteenia sisältävät kotimaisista viljoista vehnä, ruis ja ohra – gluteenittomat tuotteet valmistetaan muista viljoista. Kasvissyöjien suosima proteiinivalmiste seitan on puhdasta gluteenia, joten keliakikot eivät voi syödä sitä.

Ylikuormittuminen

“Seikkailija näyttää tuskaiselta ja pitelee käsiä korvillaan. Kuuma helle tuntuu pahalta, kaikki huutavat yhteen ääneen ja väsymys käy ylivoimaiseksi. Kohta tulee itkunpurkaus tai raivokohtaus, kun ei vaan pysty enää pidättelemään. Mitä voisikin tehdä kaverin olon helpottamiseksi?”

Yksi hyvin usein unohdettu saavutettavuuden puoli on aistiesteettömyys: toinen on selkeys. Varsinkin nuorempien partiolaisten kanssa tilanteet menevät helposti kaoottisiksi, kun väsyneinä huudetaan, härvätään, touhutaan kaikkea ylimääräistä, eikä kukaan oikeastaan tiedä, minne pitäisi olla menossa ja mitä tekemässä.

On valitettavasti ihan tavanomaista, että leireillä aikataulut pettävät ja ohjelmat vaihtavat paikkoja, mutta tiedottamisen niistä pitäisi olla selkeää. Selkeä ohjeistus ja kaikkien näkyvillä oleva ohjelma sekä riittävän pitkät siirtymisajat ja tauot vähentävät kaikkien osapuolten stressiä ja ahdistusta, kiirettä ja siitä syntyvää kiukkuja.

Kuormitus aiheuttaa sijaistoimintaa, kuten metelöintiä, asioiden rikkomista tai vaeltelua ilman lupaa. On ihan luvallista käyttää purukorua, aktivointikuutiota, aktiivisuustyynyä penkin päällä, kuulosuojaimia tai nousta välillä venyttelemään. Toisia auttaa keskittymään paremmin ja pidempään, jos käsillä saa tehdä jotain – esimerkiksi neuletta tai piirtelyä. Joillakin on TIC-oireita eli nykiviä tahattomia liikkeitä tai ääntelyä, joille ei voi mitään. Niistä ei tarvitse huomautella – ihminen tietää kyllä itsekin, että niitä on.

Toisille tilanne on aivan ylivoimainen – esimerkiksi autismikirjon piirteet, näkövammaisen muiden aistien herkkyys tai alkava migreenikohtaus voivat voimistaa aistikkaoksen sellaiseksi, että toimintakyky loppuu. Tälle ei usein löydy ympäristöltä ymmärrystä, ja pahasta olost nouseva käytös tulkitaan kiukutteluksi tai tahalliseksi hommien hankaloittamiseksi. Kyse on kuitenkin ylikuormittumisesta.

Miten sitä voisi sitten helpottaa? Jos jonkun tiedetään ylikuormittuvan helposti, on hyvä idea laittaa sellainen henkilö ruokajonon ensimmäiseksi, ja jos hänellä on taipumusta säätämiseen ja härväämiseen, voi hänelle sen sijaan antaa jonotusajaksi jotain tekemistä: vaikkapa vastuutehtävän (esim. käsidesin jakaminen kaikille). Toinen vaihtoehto on lähiaikuisen kanssa odotella muualla pahimman jonon laantumista, tulla tyhjässä välissä syömään ohituskaistaa ja ruokailla vähemmällä kiireellä.

Hajusteiden käyttö on syytä pitää rajoitettuna tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä, varsinkin sisätiloissa. Paitsi aistiherkille tukala, hajuste voi olla myös allergiakohtauksen aiheuttava tai migreenin laukaiseva tekijä. Hankalaa on myös erilaisten synteettisten hajusteiden ja säilöntäaineiden yhdistelmä – jos tiskiaine, käsisäippua ja käsidesi haisevat kaikki voimakkaasti ja erilaisilta, voi hajuaisti olla kovilla ja lisäksi kädet verillä.

Myös visuaalinen selkeys on tärkeää. Peleissä ja elokuvissa voi olla toisinaan varoitusteksti välkkyvistä valoista ja väreistä, koska ne voivat laukaista epilepsia-kohtauksen. Myös migreenikohtaus voi laueta samalla tavoin. On hyvä, jos näistä varoitetaan etukäteen, niin astmaatikko, aistiherkkä, migreenikko tai epileptikko voi varautua aurinkolasein, kuulosuojaimin tai istua takarivissä keinosavun ulottumattomissa. Samoin toimintapisteissä jutun kannattaa olla selkeä ja välttää visuaalista hälyä tai jatkuvaa ohjeistamista ja puuttumista.

Sosiaalinen väsymys on ihan oikea asia. Nepsyipiirteiset ihmiset kuormittuvat sosiaalisissa tilanteissa ja siitä seuraava väsymys on aikamoista. Etenkin tilanteissa, joissa muilta ihmisiltä ei pääse pakoon päiväkausiin, voi kuormittuminen olla kovaa. Paras tapa helpottaa tilannetta on antaa kuormittuneen ihmisen rauhoittua hetken aikaa jossain yksin, ladata akkuja ja levätä hiukan.

Vähävaraisuus

“Kuluneet vaatteet, käytetyt saappaat joissa on kolme tussilla kirjoitettua nimeä, vedettyinä yli yksi kerrallaan. Liian ohut makuupussi, vääränmallinen rinkka, halpaketjun ulkoilupuku. Käsi sydämelle – ollaanko teidän lippukunnassanne merkkikeskeisiä?”

Vähävaraisuus, rankat perhetilanteet, syrjäytymisriski ja lastensuojelu ovat sanoja, joita ei oikeastaan sanota ääneen, mutta jotka ovat kaikilla välillä korvan takana valmiina käyttöön, varmuuden vuoksi. Partio on virallisesti halpa harrastus, mutta käytännössä ei: mitä vanhempi ikäkaus, sen enemmän erikoisvarustusta tarvitaan. Onko teillä lippukunnan lainavarastoa? Kierrätetäänkö varusteita nuoremmille? Voisitteko harkita sen aloittamista? Tarvitseeko kaiken oikeasti olla sitä kalleinta mallia?

Moni nuori ei tule ajatelleeksi sitä, miten eri lailla toisilla on käyttää rahaa. Ehkä se avaa silmiä hiukan, jos sanotaan, että toisilla on taskussa tämän tästä hajoava merkkipuhelin, jonka yhden kappaleen hinnalla maksaisi toisen nuoren perheen vuokraa kuukauden tai pari. Raha ei tuo onnea, sanotaan, mutta rahan puute ei ainakaan lisää sitä. Vähällä pärjää ihan siedettävästi, mutta muiden ei kannata luoda lisää paineita merkkitavaraan tai rahankäyttöön.

Vähävaraisuus ei automaattisesti tarkoita sitä, että perheessä menisi muuten kurjasti tai että siellä käytettäisiin päihteitä. Näitäkin tilanteita kuitenkin on. Silloin koitetaan tukea kaveria ja otetaan asia puheeksi turva-aikuisen tai sepon kanssa – nuoren ei tarvitse tehdä mitään ilmoituksia, mutta lippukunnalla on tarvittaessa se velvollisuus. Ongelmat ovat kuitenkin luottamuksellisia, eikä niistä pidä puhua ulkopuolisten kanssa. Juoruilu on kurjaa.

Sukupuolet ja seksuaalisuus

Meidät lajitellaan jo tarhaikäisinä pinkkiin ja siniseen, ja vaikka lähipiiri ei sitä tekisikään, asettaa ulkomaailma odotuksia itse kullekin siitä, miten käyttäytyään tai minkälainen ulkomuodon pitäisi olla. Kannattaa kuitenkin miettiä itse, vaikuttaako se, onko toisella pitkä vai lyhyt tukka. Vaikuttaako se, onko hänellä tytön, pojan vai sukupuolineutraali nimi, kenestä hän tykkää tai mitä vaatteiden alla on tai oletat siellä olevan.

Jos nuorena on hankalaa ja noloa olla kehon muuttuessa ja mielen vaihdellessa, niin se on monin verroin hankalampaa sellaiselle, joka on aina jonkun mielestä väärässä vessassa.

Se, että sukupuolineutraali vessa löytyy monesta paikasta, ei tarkoita, että tyttöjen ja poikien vessat poistettaisiin. Ideana on yksinkertaisesti se, että jokaisella olisi turvallinen paikka, missä asioida ilman, että joka kerta kokee kiusallisia kysymyksiä, vinoilua tai jopa väkivallan uhkaa. Sama pätee pukuhuoneisiin, suihkuihin ja saunavuoroihinkin – jaksaisitko sinä vastaila kysymyksiin siitä, millainen kehosi on ja onko se oikeanlainen? Eikö se ole ihan liian tunkeilevaa?

Vielä tökerömpää on kysellä toiselta, miten tämä harrastaa parisuhdeaikaa kumppaninsa kanssa. Et kysyisi sitä naapurin sedältä tai vanhemmiltasikaan, ethän? Kaikille pitää olla tilaa ja muiden suhdeasiat eivät kuulu kellekään niin kauan, kuin kyse on kypsien ihmisten välisestä ja molempien täysin hyväksymästä asiasta.

Uskonnot ja vakaumukset

Partion peruskirjassa (sekä SP:n että maailmanjärjestöjen) korostetaan hengellisyyden ja vastausten etsimistä. Vaikka se pohjasi BP:n ajatukseen kristillisestä ajatusmaailmasta, on maailman partiolaisissa enemmän muita kuin kristittyjä: muslimeita on eniten, mutta myös hindulaisia, buddhalaisia, juutalaisia ja jopa wiccalaisia partiolippukuntia löytyy eri puolilta maailmaa. Paljon on myös uskontokuntiin sitoutumattomia lippukuntia.

Ihmisoikeuksien peruskirjassa lausutaan, että jokaisella on oikeus sekä uskoa että olla uskomatta, ja harjoittaa uskoaan tai olla harjoittamatta uskontoa ilman pelkoa vainosta ja syrjinnästä. Partio ei ole irrallaan näistä yleismaailmallisista oikeuksista: meillä on ihanteena rakentaa ystävyyttä yli rajojen. Lähes kaikilla uskonnoilla on samanlaiset arvot, jotka vastaavat uskonnoista irrallisia ihmisyyden perusarvoja: ihmisoikeudet, oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus, oikeus turvallisuuteen, toimeentuloon, terveyteen, itsemääräämiseen ja itseilmaisuuksiin sekä oikeus olla lapsi, leikkiä ja käydä koulua.

Näihin perusarvoihin on kirjattu myös se, että jokaisella on oikeus valita oma katsomuksensa, harjoitti sitä tai ei. Eri uskontojen harjoittamiselle jää tilaa myös partiossa. Miksei iltahartaus tai leirikirkko olisi ihan ok, niin kauan kuin sitä ei pidetä kaikille itsestäänselvänä ja pakollisena? Ihan yhtä lailla Suomen ensimmäinen muslimilippukunta voi pystyttää teltan ja vesipisteen rukouksia varten tai uskonnoton hiljainen tila sijaita leirissä keskeisen paikan lähellä rauhallisessa kohdassa. Jokaisen oma vakaumus on hänen oma asiansa, eikä kirkkoon kuuluvan poisjääntiä tai muunuskoisen osallistumista leirikirkkoon pitäisi kyseenalaistaa. Kaikilla on myös oikeus omiin arvoihinsa ja siihen päätökseen, millä asteella oman uskontonsa määräyksiä haluaa noudattaa – ja on ok sekä muuttaa mieltään että jaksaa osallistua vaihtelevasti.

Jätetään siis tilaa kaikkien katsomuksille, kulttuureille ja niihin liittyville tavoille niin kauan, kuin ne eivät vahingoita ketään. Eri katsomukset voi myös huomioida tekemättä siitä edes numeroa – kouluissa on jo itsestäänselvää tarjota ruokalassa possuton sekä kasvisvaihtoehto, uskonnollisen toiminnan ohella voi valita katsomusneutraalin ja muiden uskontojen juhlapyhistä tiedetään jo jotain, jopa myönnetään lomaa niiden ajaksi. Vegaania ei tarvitse ärsyttää koko ajan kyselemällä, miten hän voi muka käyttää nahkakenkiä. Toisaalta huomaavaisuuden teeskentely ylihuomioimalla ja vinoilemalla kovaan ääneen asioista, jotka on nyt jätetty tekemättä, on oikeastaan melkein pahempaa.

Meidän ei tarvitse vertailla, kenen katsomus tai vakaumus on parempi tai oikeassa, onko jumalaa tai jumalia olemassa tai millä nimillä halutaan näitä kutsua tai kuka on kunnollisin jonkun uskonnon edustaja. Sen sijaan voimme ja meidän kannattaakin käydä keskustelua siitä, mihin kukin uskoo ja miksi, ja löytää sekä ne yhteneväisyydet että eroavuudet joita sieltä löytyy, ja pohtia, miten itse asian näkee ja miksi. Oman arvomaailman esittely ja siitä kertominen ei ole kiellettyä, mutta tilaa täytyy yhtä lailla jättää sille, että muut kertovat myös omistaan. Avainsanoina ovat kunnioittava ja tasavertainen keskustelu.



Seitsemän perusfaktaa saavutettavuudesta kaikille:

1. Meillä on kaikilla vastuu siitä, että myös muilla on mukavaa. Olemme kaikki samassa veneessä ja siksi muiden huomiointi on tärkeää. Jo pienet asiat, kuten omien jälkien korjaaminen, ovat tärkeitä. Kaikki otetaan mukaan ja hyväksytään omina itsinään, kunhan he toimivat samalla tavoin. Vuorovaikutus menee molempiin suuntiin.

2. Sairaus, rajoite tai vamma ei tee ihmisestä avutonta tai tyhmää. Kehitysvammaisella voi olla vaikeuksia ajatella monimutkaisia, abstrakteja asioita tai huolehtia asioistaan aikuisen tavoin, mutta hänelläkin on tunteet, toiveet ja tavoitteet kuten kaikilla muillakin. Suurin osa muista rajoitteista ei vaikuta älykkyyteen mitenkään. Ihminen ei ole yhtä kuin apuvälineensä tai sairautensa, vaan niiden taakse pitää pystyä katsomaan.

3. Toisen asemaan asettautumisella pääsee pitkälle. Kun suunnittelee juttuja, voi miettiä, pärjääkö niissä, jos ei näe kunnolla, jos ei kuule ohjeita tai jos ei pääse edes paikalle. Kaikille avointa aktiviteettia ei kannata sijoittaa puuhun, jos sinne ei hommaa myös hissiä niille, jotka eivät voi kiivetä. Jos mennään pimeään metsän läpi jonnekin, voi katsoa, että kaikki pääsevät kulkemaan sinne – näkivät hyvin hämärissä tai eivät, kompuroivat oksiin tai löytävät polun, eikä ketään jätetä yksin pimeään.

4. Avustajat, tulkit ja ohjaajat ovat erityistarpeisen ihmisen mukana osallistumisen mahdollistamiseksi. Silloin tehdään myös toiminnan puolelta mahdolliseksi se, että he eivät ole paikalla turhaan. Muistetaan myös, että osallistuja ei ole se avustaja, vaan avustettava. Avustajalle on silti paikallaan tarjota myös kahvia tai karkkia, jos sitä on tarjolla. Avustava väki ei ole kasvotonta palveluskuntaa, vaan ammattilaisia, joita kohdellaan ihan yhtä ystävällisesti kuin muita. Annetaan heidän tehdä työnsä. Heitä ei myöskään tarvitse pelätä tai ujostella.

5. Toisen ihmisen yksityisyys ja koskemattomuus ovat tärkeitä. Oli kyse sitten seksuaalisuudesta, sukupuolesta, sairauksista tai vammoista, ulkoisista piirteistä tai sosiaalisista seikoista, ei niihin kuulu muiden puuttua eikä ulkopuolisten ole kohteliasta kysellä tunkeilevasti. Kehenkään ei kosketa ilman lupaa eikä niin, että se tuntuu toisesta uhkaavalta tai epämukavalta. Kenenkään tavaroita ei oteta, siirrellä, piiloteta tai pilata. Kaikille annetaan näiden oman tarpeen mukaisesti tilaa. Fyysinen väkivalta on kiellettyä, mutta niin on henkinenkin.

6. Muiden haaveita, pelkoja, sairauksia, vammoja tai tarpeita ei saa vähätellä tai niiden olemassaoloa kiistää. Jokainen on itse oman elämänsä asiantuntija. Kenenkään vakaumusta ei myöskään saa pilkata eikä sen ilmentämistä tai harjoittamista estää, kunhan se ei vahingoita ketään.

7. Erilaisuus ei ole uhka, vaan rikkaus. Vaatii rohkeutta, että uskaltaa toimia vieraiden asioiden ja ihmisten kanssa, mutta kun sen tekee, huomaa, että olemme kaikki pohjimmiltaan ihan samanlaisia ihmisiä.

Helppoa huomaavaisuutta

eli pieniä vinkkejä, joilla saadaan aikaan toimivampi ympäristö kaikille

- Ota kaikki mukaan keskusteluun, peliin, ryhmätyöhön tai retkelle. Älä syrji ketään.
- Korjaa omat tavarasi. Näin kukaan ei kompastu niihin, löydät tarvittavat asiat helpommin ja mikään ei mene rikki niin helposti.
- Älä jätä mitään kulkuväylälle, kuten käytävälle, polulle tai oviaukkoon. Se estää kaatumisen, onnettomuudet ja sen, että joku ajaa huoltoautolla rikkasi yli.
- Vedä vessa, sulje vesihana, pese kädet ja laita käsipaperit roskiin eikä lattialle. Se paitsi vähentää siivousvastuussa olevan porukan työtä, myös vatsatauti-epidemiaa.
- Älä siirtele, piilota tai sotke muiden tavaroita. Ne voi kuitenkin siirtää pois kulkuväylältä tai omien tavaroiden päältä.
- Teltassa ei kävellä ulkokengät jalassa, varsinkaan muiden makuupussien päällä. Märät ulkovaatteet riisutaan heti sisäpuolella ja jätetään niille varattuun paikkaan kuivumaan. Makuupussit tuuletetaan ulkona joka päivä, jos sää vain sallii.
- Jos kaverisi käyttää silmälaseja, jätä silmälasikotelo rauhaan ja varo niiden päälle istumista tai astumista. Silmälasien katoaminen on heikkonäköisen pahimpia pelkoja. Sama pätee kaikkiin muihinkin apuvälineisiin ja lääkkeisiin.
- Jos ryhmässä on joku pahasti allerginen, älä ehdoin tahdoin tuo pähkinöitä tai sitruksia lähelle. Ne voi syödä kotona.
- Älä käytä hirveää määrää hajusteita. Jätä hajuedet kotiin ja vältä voimakkaasti tuoksuja pesuaineita. Suosi deodoranttina mieluummin levitettävää versiota. Suihkuta hyttyskarkote aina ulkona.
- Huolehdi perushygieneiasta hyvin. Paitsi, että muiden nenät kiittävät, vältä myös hammasvauriot, iho-ongelmat, alapään tulehdukset ja päänahan kiusat etkä aiheuta itsellesi ja muille vatsatautia.
- Kun näet jonkun kaatuneen, mene kysymään, onko kaikki kunnossa. Jos ei ole, selvitä, mistä saa apua ja hanki sitä. Jos et keksi muuta, kysy lähimmästä kaupasta, ohikulkijalta tai vilkuta auto pysähtymään kohdalle.

- Kaikilla on oikeus koskemattomuuteen. Älä koske ketään ilman lupaa tai tavalla, joka tuntuu kiusalliselta. Uimapukualueeseen koskeminen (omaan tai toisen) tai muu seksuaalinen toiminta on yksityisasia ja herkkä juttu kaikille ikään katsomatta, ei kavereiden välisen vitsailuun kuuluvaa leikkiä eikä julkista touhua, joka voi kiusaannuttaa muitakin. Älä lyö tai kurista ketään, ahdistu ketään nurkkaan tai töni muita. Väkivalta on rikosasia. Jos kaveri ottaa etäisyyttä, anna hänelle tilaa.
- Aina ei tarvitse vetää huomiota toisten erityisyyteen, erilaisuuteen tai epäonnistumisiin. Se on ilkeilevää ja luo tarpeettomasti vastakkainasettelua ihmisten välille. Jos sinun on vaikeaa hahmottaa, mitä voi sanoa, kysy joltain, joka osaa neuvoa. Et ole ensimmäinen, joka joutuu opettelemaan sosiaalisen pelin sääntöjä vähän kantapäähän kautta.
- Jos voit olla huomaavainen, ole. Avaa ovi pyytämättä, nosta vanhuksen pyöräkärriä alas bussista, auta rattaat porraskäytävään tai päästä yhden tavaran ostava lounastaukolainen kassalle ensin jos sinulla ei ole kiire. Kaada kaverillekin mehua lasiin ruokajonossa.
- Kun keksitte tekemistä, sen ei aina tarvitse olla maksullista, kallista tai johonkin ravintolaan menoa. Muutakin voi tehdä, kuten mennä kentälle pelaamaan, kutsua muut omaan kotiin, pyöräillä tai kävellä, pelata lautapelejä, katsoa leffaa tai vaikka tehdä yhdessä käsitöitä, cossauspukuja tai pienoismalleja tai miksei vaikka kokata tai leipoa. Jos tarvikkeisiin ei kaikilla ole rahaa, niin muut voivat jakaa omistaan.
- Jos kaverisi on sateenkaarinuori, käytä hänestä sitä nimeä, jota hän haluaa käyttää itse. Älä vinoile vaatteista tai käytä homoa haukkumasanana. Identiteetin etsiminen on ihan riittävän vaikeaa ilman, että muut sitä hankaloittavat.
- Jos joku haluaa olla sinun mielestäsi jollain tapaa outo, anna hänen olla oma itsensä. Outo ei ole yhtä kuin vaarallinen tai hankala.
- Kaikkien katsomukset ovat ihan yhtä normaaleja ja ok. Eri uskontoja tai uskonottomuutta ei tarvitse pilkata, toisten uskontoon kuuluvia asioita sanoa satukirjoiksi ja mielikuvitusolennoiksi eikä uskonnon määräyksiä tai katsomuksen periaatteita tarvitse tahallaan haastaa.
- Anna muille tilaa, niin voit olettaa saavasi sitä itsekin. Kaikki toiminta on vastavuoroista. Vanha suomalainen sanonta kuuluu ”Niin metsä vastaa, kuin sinne huudetaan.” Se tarkoittaa sitä, että kaiku vastaa samalla tavoin – ympäristö kohtelee sinua usein samoin kuin sinä kohtelet sitä.

Aktiviteetteja kaikille ikäkausille:

- Kokeilkaa pieni hetki toimimista tavallisessa ympäristössä, mutta jokin aisteistanne poissa käytöstä tai vaimennettuna. Silmien sitomisen sijaan voi katsoa maailmaa talouspaperiputken tai mummon vanhojen, vahvojen silmälasien läpi – ei kuitenkaan montaa minuuttia, koska siitä saa nopeasti päänsäryn ja silmät kipeiksi. Kuulosuojaimet korvilla kuulee vähän, mutta ei kunnolla, jos ne ovat vanhanaikaiset. Muut puhuvat kuiskaamalla ja testaaja koettaa ymmärtää puhetta. Saman voi toistaa niin, että kukaan ei saa puhua, vaan kaikki kommunikointi käydäänkin eleillä. Kolmas testi on kävellä suoraa linjaa varpaillaan takaperin. Se kertoo teille jotain tasapainosta ja siitä, millaista voi olla, jos tasapaino ei toimi kunnolla tai keho ei vastaa käskyihin ihan oikein. Näiden harjoitusten tarkoitus ei ole tehdä sirkusesitystä siitä, miten aistirajoitteiset toimivat, vaan tuottaa ymmärrystä erilaisista tavoista kokea maailma.
- Sitokaa pareittain toisen silmät, kun toinen ohjaa sokeana olevaa pienen matkan esterataa (keiloista ja naruista rakennettu polku, jossa voi olla pari korkeampaa kynnystä tai estettä kuten vessajakkaran tai telttapötkön ylitys) pitkin. Jos saatte jostain lainaksi valkoisen sokeainkepin, selvittäkää sen oikea käyttö. Sokean opastamiseen on oikea tekniikka, josta voi katsoa mallia esimerkiksi täältä:
https://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/opiskelu/ekosalkku/videot
- Mitä toivoisitte näiden testien pohjalta muilta, jos ette näkisi / kuulisi / liikkuisi / puhuisi hyvin? Miten itse tämän tiedon pohjalta voisitte auttaa muita, joilla on oikeasti näitä rajoitteita?

KAIKKIEN näiden aistiharjoitusten jälkeen on tärkeää keskustella siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita harjoitus herätti. Tehtävää ei saa jättää purkamatta, koska se on enemmän haitaksi kuin hyödyksi. Lippukuntaan voi myös vaihtoehtona näille aktiviteeteille kutsua paikallisesta näkövammaisten tai viittomakielisten yhdistyksestä vieraaksi kokemusasiantuntijan, joka kertoo aiheesta lisää – tai menkää itse vierailulle. Jos paikkakunnalla on erityiskoulu, kysykää mahdollisuutta käydä siellä vierailulla iltaiikaan jonkun opettajan seurassa. Se voi opettaa teille paljon uutta.

- Keskustelkaa päivän hyvästä työstä ja siitä, miten popkulttuurissa partiolaiset näytetään aina opastamassa mummoja kadun yli. Onko siinä jokin idea? Mitä muuta se voisi olla?

Vanhemmat ikäkaudet:

- Kurkistakaa Oikeusministeriön perusoikeuksien sivulle ja katsokaa, mitä kaikkea suomalaisen perusoikeuksiin kuuluu. Miksi vammaisten, vanhusten, lasten ja vähemmistöjen oikeuksia valvotaan tarkemmin? Onko sille tarvetta? Tiedättekö esimerkkejä siitä, miten niitä on huomioitu tai jätetty huomioimatta päätöksenteossa? Kuinka moni teistä tiesi, montako virallista kieltä Suomessa on ja kuinka monta asemaltaan vahvistettua kieltä niiden lisäksi – ja mitkä? Oletteko niiden kanssa tekemisissä arjessa, törmäättekö niihin koskaan?

<https://oikeusministerio.fi/perus-ja-ihmisoikeudet>

- Keitä ovat Pinkkipartio? Kerätkää ensin olettamukset ja tiedot, mitä teillä on, ja tarkistakaa sitten Pinkkipartion verkkosivuilta. Tunnistatteko logon? Muistatteko nähneenne sitä käytössä? Mitä se teidän mielestänne siellä merkitsee?

<https://www.pinkkipartio.fi/>

Pinkkipartion sivustolta löytyy myös linkkejä lisämateriaaliin.

- Löydättekö tietoa Suomen ainoasta toimivasta muslimilippukunnasta? Entä löytyykö tietoa siitä, mitä muita eri uskonnollisten yhteisöjen omia lippukuntia Suomessa toimii tai on aiemmin toiminut?

Netin lisäksi lähteenä voi käyttää esimerkiksi kirjaa:

Paavilainen, Marko. (2010) Aina valmiina! Partioliike Suomessa 1910-2010. SKS, Helsinki.

- Mitä tarkoittaa käsite "turvallinen tila" (englanniksi "safe space")? Netistä löytyy siitä kaikenlaista juttua, ja osa niistä on vähemmän ymmärtäviäisiä ja enemmän pilkallisia. Miksi sellainen ylipäänsä koetaan ongelmallisena joidenkin mielestä? Onko se tarpeellinen teistä? Minkä takia? Missä tilanteissa?
- Onko partio teistä turvallinen tila? Voiko sitä jotenkin kehittää sellaiseen suuntaan? Mitä sellaisia ongelmakohtia partion toiminnassa teidän näkökannaltanne on, mitkä voisivat aiheuttaa esteitä osallistumiselle tai ahdistaa joitakin ihmisiä? Onko partio avointa kaikille – ja onko teidän toimintanne avointa kaikille?

Seuraava harjoitus vaatii luottamusta ja kypsää käytöstä sekä henkistä vahvuutta aloittajalta.

Älkää tehkö sitä, jos ryhmässä on riitoja, draamaa tai jollakin on pahoja vaikeuksia. On hyvä, jos paikalla on aikuinen luotsi. Seikkailijoille tätä ei suositella.

- Tehkää ryhmäharjoitus, jossa yksi asettuu ryhmän keskelle ja muut kyselevät henkilökohtaisia kysymyksiä. Ensimmäisen keskellä olijan pitää olla paitsi vapaaehtoinen, myös reipas, vahva ja sinnikäs, koska kysymykset alun jälkeen tehdään koko ajan tunkeilevampina ja henkilökohtaisempina. Keskellä olijalla on lupa vastata rehellisesti, kiertää kysymys tai kieltäytyä vastaamasta kerran. Tarkoitus on, että keskellä oleva henkilö sanoo heti suoraan, kun hän ei enää halua vastata kysymyksiin. Kukaan ei saa provosoida – ei keskellä oleva eivätkä kyselijät. Ilkeäkään ei saa olla.

Vaihe 1: Keskellä olija ei saa vastata yhteenkään kysymykseen, johon ei ole valmis vastaamaan ja jonka vastausta ei ole valmis kertomaan kaikille läsnäolijoille. Liian henkilökohtaiseksi ei saa mennä, vaan säännöt sallivat vain pintapuoliset kysymykset. Kysymykset seksuaalisesta aktiivisuudesta, intiimiasioista tai muiden ihmisten henkilökohtaisista asioista ovat ehdottomasti kiellettyjä. Esimerkkikysymykset voivat koskea lempiväriä, inhokkiruokaa, mutta myöhemmin myös pelkoja, toiveita, noloimpia mokia ja salaisia haaveita. Kun kysymykset ovat liian henkilökohtaisia, keskellä olija sanoo kovaan ääneen STOP! ja kaikki lopettavat.

Vaihe 2: Sen jälkeen istutaan piiriin ja puretaan harjoituksen alku: miltä keskellä oleminen tuntui, miltä kysymysten esittäminen tuntui, miltä olisi itse tuntunut vastata kysymyksiin, mitä olisi itse jättänyt kysymättä.

Vaihe 3: Jokainen muista harjoitukseen osallistujista istuu vuorotellen piirin keskellä vastailemassa kysymyksiin. Nyt kysymykset eivät saa olla tiukkoja, vaan ainoastaan pinnallisia ja helppoja, kuten lempiruoka, lempiväri, inhokieläin... ja keskellä olijan tehtävänä on pysäyttää kysymystulva sanomalla lujasti STOP! heti, kun häntä alkaa rasittaa yhtään. Tarkoituksena on harjoitella omien rajojen asettamista ja puolien pitämistä.

Vaihe 4: Puretaan edellinen vaihe. Miltä kustakin tuntui istua keskellä? Pelottiko, ahdistiko, naurattiko? Olisiko halunnut paeta tai suuttua? Keskeyttikö pelin riittävän ajoissa vai koettiko jaksaa pidempään kuin olisi kannattanut?

Vaihe 5: Puretaan koko harjoituksen tarkoitus yhdessä. Millaiset kysymykset ovat liian tunkeilevia? Mistä tietää, jos toista alkaa hermostuttaa, jos tämä ei sano mitään? Onko ihmistä mahdollista lukea? Saako ihmiseltä oikeasti kysyä mitä vain? Miksi harjoituksessa ei saa kysyä seksuaalisuudesta tai intiimiasioista? Miltä sellaisiin kysymyksiin vastaaminen olisi tuntunut? HUOM: Tässä kohtaa on syytä varmistaa, että keskustelu ei mene niihin aiheisiin nytkään. Tarkoitus ei ole kaivella kenenkään salaisuuksia esille, vaan opettaa niiden asioiden suojaamista, jotka ovat liian herkkiä, arkoja tai tärkeitä jaettaviksi.

Seuraava harjoitus on tarkoitettu kaikille, mutta ympäristön ja ryhmän ilmapiiriin tulee olla turvallisia.

- Harjoitus, jossa opetellaan pyytämään, tarjoamaan ja vastaanottamaan apua:

Tämän voi toteuttaa missä tahansa ympäristössä, missä on hiukan liian vaikeita esteitä, tehtäviä tai harjoituksia. Jokainen yrittää ensin tehdä asiaa itse, mutta useimmiten ei onnistu. Kyseessä voi olla esimerkiksi kuntoradalla aikuisille tai miehille tarkoitettu nostolaite, jossa suuri osa nuorista ei jaksa nostaa kaikkea, tai kiipeilyeste, josta pääsee yli vain harjoittelemalla tai yhteistyöllä. Jossain kohtaa joku tajuaa tarjota tai pyytää apua. (Ja jos ei, ryhmänvetäjä voi kysyä, tarvitsisiko joku ehkä apua ja vihjata, että harjoituksen idea voi olla jossain muualla kuin yksin suorittamisessa.)

Kun ensimmäinen ongelma on ratkaistu, ryhmänvetäjä kertoo, että nyt harjoitellaan sitä, miten on hyvä pyytää tai tarjota apua. Sitä voi ehdottaa eri tavoin ja testata vaikka eri lähestymistapoja – tunkeilevaa, ylimielistä, yliherttaista, ylihuolehtivaa, alentuvaa, säälivää, ylienergistä... ja sitten ohjata toimintaa vähän fiksummaksi. Yhtä suuri rooli on sillä, että osaa ottaa apua vastaan ajoissa, vaikka haluaisikin suoriutua omillaan. Toinen suuri opetus harjoituksessa on se, että ei vedä itseään piippuun, vaan asettaa itselleen rajat ja pyytää apua silloin, kun ei ole vielä täysin uupunut.

Tehtävä vaatii vetäjältä arviointikykyä ja harkintaa siinä, millaisen ympäristön valitsee tehtävän toteuttamiseen. Tässä ei kannata käyttää uintiharjoitusta tai kestävyysharjoitusta, koska kyse ei kuitenkaan ole armeijan erikoisjoukkojen koulutuksesta. Sen sijaan liian vaikea pulmatehtävä, pakohuonepeli, estetehtävä tai vastaava toimii mainiosti – tärkeintä on, ettei todellista vaaraa, liiallista räsytystä tai henkistä ahdistusta pääse syntymään.

Linkkejä johtajille lisämateriaaliin:

- <http://maailmankoulu.fi/> - Rauhankasvatusinstituutin sivut kouluille, voi käyttää myös partiossa
- <https://nuoret.seta.fi/> - Seta ry:n nuortenjaoston sivusto; materiaaleja, linkkejä, yhteystietoja, videoita
- <https://tulkaakaikki.net/> - Luterilaisen / kristillisen Tulkaa kaikki -liikkeen kotisivut ja vaalimateriaali
- <http://www.ekumenia.fi/> - Suomen ekumeenisen neuvoston sivut (kristillinen liike, mutta avoin)
- <https://uskot.fi/> - Uskontojen yhteistyöjärjestön USKOT-foorumien sivusto ja informaatiota
- <https://www.syrjinta.fi/> - Suomen yhdenvertaisuusvaltuutetun kotisivut ja paljon tietoa
- <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisalan-toimijoita-ja-jarjestoja/vammaisalan-jarjestot> - Linkit eri potilasjärjestöjen ja vammaisjärjestöjen kotisivuille
- <https://www.kirkonalat.fi/miten-hiljentaa-armottomuus-itseaan-kohtaan/> - Kirkon työntekijäliiton sivuilla oleva erittäin hyvä kolumni omien rajojen asettamisesta ja vaatimuksista
- <https://www.vaestoliitto.fi/> - Tietoa ihan kaikesta seksuaalisuuteen, lisääntymisterveyteen ja parisuhteeseen liittyvästä
- <https://nuortenlinkki.fi/> - Ihan kaikkien nuorten tiedonhakuun päihteistä seksiin ja peloista energiajuomiin
- <https://www.vaestoliitto.fi/?x27375=8226891> – Urheiluseurojen Et ole yksin -hankkeen mediatiedote linkkeineen ja hankkeen taustoineen
- <https://papunet.net/> - Selkeää ja saavutettavaa viestintää: puhevammaisten ja kommunikaatioapua tarvitsevien verkkosivusto. Kuvapankki, kommunikaatiokuvasarjoja, tietoa eri kommunikaatiotavoista, puhehäiriöistä, selkokielestä sekä selkokielinen juttusivusto. Tämä kannattaa ihan jokaisen kurkistaa.
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen> - Pohjaksi vaikka identiteetin pohdintaan ja keskusteluun.
- KIRJA: Talvio, Anna-Maria (2018). Kirjeitä tuntemattomalle nuorelle. Like, Helsinki. Tästä kirjasta löytyy paljon tekstejä, joista voi olla keskustelun pohjaksi tai iltanuotion tekstiksi. Kirja on osa Ylen Sekasin-kampanjaa.